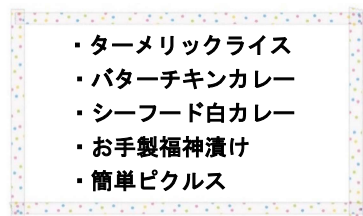


『スパイスでバターチキンカレーとシーフード白カレー』



カレーには頼りたくないけれど、スパイスは難しい…そういうイメージをなくせるように、スパイスを身近に感じる使い方を紹介します。カレーは時間をかけて煮込むだけじゃない！どんどんカレーを作りたくなるレシピです。

バターチキンカレー		シーフード白カレー	
玉ねぎ	1/2 個	玉ねぎ	1/2 個
ホールトマト	200g	エリンギ	80g
鶏もも肉	150g	シーフード	150g
おろしにんにく（お好み）	少々	（海老・イカ・ホタテなど）	
おろししょうが（お好み）	少々	クミンパウダー	小さじ 1
クミンパウダー	小さじ 1	ターメリックパウダー	小さじ 1/2
ターメリックパウダー	小さじ 1	コリアンダーパウダー	小さじ 1/2
ココア	小さじ 1/2	塩	小さじ 1/3
塩	小さじ 1/2	米粉	大さじ 1
米粉	大さじ 1	ヨーグルト	大さじ 2
水	100 cc	牛乳	100 cc
有塩バター	15g	ターメリックライス	
福神漬け		米	2 合
野菜	500g	オリーブオイル	大さじ 1
（大根・にんじん・きゅうり・れんこん・茄子・しょうが）		カレーミックスパウダー	小さじ 2
		（ターメリックに好きなスパイス混ぜる）	
塩（野菜の約 1%）	小さじ 1	ピクルス	
かつお昆布だし	80 cc	かつお昆布だし	100 cc
醤油	80g	酢	40cc
みりん	20g	みりん	大さじ 2
酢	20g	しょうゆ	小さじ 1
きび砂糖	20g	好みの野菜	120g 程度



『スパイスでバターチキンカレーとシーフード白カレー』

＜レシピ分量は 4 人分目安ですが、副菜は作りやすい量に設定しています＞

【作り方】

バターチキンカレー

- ① 玉ねぎは 5 mm 程度のスライスにする
- ② お鍋かフライパンに①を入れ、水（分量外）を少しずつ加えて炒めながら、こがし玉ねぎをつくる
- ③ 玉ねぎがいい色になれば、ホールトマトを加え、水分が半分程度になるまで炒める
- ④ ひと口大程度に切った鶏肉を加えてさっと炒めたら、火をとめる
- ⑤ クミン、ターメリック、ココア、にんにく、しょうが、塩、米粉を加え、再び火をつけて炒め合わせる
- ⑥ 水を加え、弱火で 10 分ほど煮込む
- ⑦ 最後にバターを落とす

シーフード白カレー

- ① 玉ねぎはみじん切り、エリンギは食べやすい大きさに切る
- ② お鍋かフライパンに①とシーフードと水 100 cc（分量外）と入れ、中火で 5 分煮る
- ③ 水気が減ってきたら、火をとめてクミン、ターメリック、コリアンダー、塩、米粉を加える
- ④ 再び火をつけて、炒め合わせたら、ヨーグルトと牛乳を加えて、弱火で 5 分ほど煮込む
- ⑤ ズッキーニや茄子、オクラなどの添える野菜を準備する

ターメリックライス

- ① お米は洗米し、水気を切る
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、カレーパウダー加え、香りがでたら①を炒める
- ③ お米が少し透明になってきたら、炊飯器に入れ、2 合より少し少ない水で炊く

福神漬け

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る（茄子は味が染みやすいので少し大きめがよい）
- ② れんこんのみささと茹で、それ以外は野菜量の約 1% の塩で塩もみし、30 分おく
- ③ 水〜きび砂糖までを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる
- ④ 塩もみした野菜を軽く絞り、③にれんこんとともに入れて、約 1 日冷蔵庫でおく

ピクルス

- ① かつお昆布だし〜しょうゆまでを鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ② 好みの野菜を①に入れて、ひと煮立ちさせ、約 1 日以上冷蔵庫でおく

